

令和6年度

9月献立表

中村西小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)			
2月	キーマカレーライス 牛乳 野菜ソテー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎ さとう パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー レーズン ビーマン キャベツ	581	14.0	26.0	2.5			
3火	豆わかごはん 牛乳 鮭の焼きづけ じゃがいものみそ汁 もやしと小松菜の生姜炒め	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ しろごま じゃがいも こめあぶら	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん	550	21.5	26.2	2.9			
4水	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	コッペパン こめあぶら パター こむぎ マカロニ・スパゲッティ パンこ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	581	17.1	37.2	2.6			
5木	中華丼 牛乳 チンゲンサイとしめじのスープ	ぶたにく なたか ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくり こごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しめじ	568	16.8	26.1	3.3			
6金	ごまと青のりのご飯 牛乳 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 ひじきサラダ	あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ひじき	こめ もちごめ しろごま こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン	562	15.7	26.4	2.7			
9月	どうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ なたか	こめ もちごめ パター かたくり こごまあぶら しゅうまいのかわ じゃがいも	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	587	16.3	27.6	2.6			
10火	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁 白菜の香味だれ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう じゃがいも	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ はくさい きゅうり えのきたけ しょうが	571	17.4	29.6	2.7			
11水	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう	にんじん はくさい ねぎ だいこん	542	16.9	29.2	2.0			
12木	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐と白菜の中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくり こしろごま しろすりごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな	579	17.8	34.0	2.0			
13金	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ キャベツ こまつな きゅうり コーン	588	16.8	32.4	3.2			
17火	ごはん 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 みたらし団子	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とうふ	こめ こめあぶら さとも さとう かたくり こしらたまだんご	にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな ねぎ	580	15.0	23.6	2.7			
18水	マーボーなす豆腐丼 牛乳 中華サラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくり こはるさめ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら なす もやし きゅうり	596	14.0	31.4	2.2			
19木	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの香味だれがけ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくり こめあぶら ごまあぶら さとう こんにやく さとも	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	570	16.3	33.6	1.7			
20金	麦ごはん 牛乳 ヘルシーバーグ オニオンスープ もやしサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく だいず とうふ	こめ おおむぎ パンこ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし キャベツ コーン	598	16.5	30.3	2.3			
24火	きな粉揚げパン 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ パセリ もやし こまつな	569	17.4	34.6	2.3			
25水	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら パター じゃがいも こむぎ こはちみつ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ セロリー コーン キャベツ きゅうり	586	13.3	35.3	2.6			
26木	豚肉炒飯 飲用牛乳 トックススープ ごぼうチップス	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら トック ごまあぶら あぶら かたくり こ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ごぼう	564	13.5	27.6	2.5			
27金	麦ごはん 飲用牛乳 さばのごまみそ焼き すまし汁 炒めナムル	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま かたくり こ こめあぶら ごまあぶら	しょうが えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし こまつな	584	19.0	35.0	2.5			
30月	麦ごはん 飲用牛乳 ポークストロガノフ キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム アガー	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎ さとう パター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン ほうれんそう ぶどうジュース	610	12.5	26.3	2.4			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学生)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	577	16.2	30.2	2.5	323	88	2.2	202	0.27	0.37	11	5.5